

「つどい」について ～精神障害のある人々のエンパワーメント活動～*

村上 清**

“Tsudoi” The empowerment activity of persons with
psychiatric disabilities

Kiyoshi Murakami

(要旨)

「つどい」は、沖縄で精神障害のある当事者の人たち（以下、当事者）の活動から生まれた、オリジナルなスタイルの活動で、大きい見方をするとピア・カウンセリングの1つの形態ともいえません。

筆者は、沖縄でこのつどいに数回参加させてもらう機会があり、そこで、当事者の方が自分の思いや意見を自由に発言している姿に感動を覚えました。

しかしながら、この「つどい」についての解説や手順のマニュアル的なものがない現状です。

この「つどい」を筆者なりに定義してみると「精神障害のある方を中心に、定期的集まり、一定のルールに従って、決められたテーマについて、自分の気持ち・考えを自由に話し、自己のエンパワーメントを高めていく活動」といえます。

(キーワード)

- ①精神障害のある人
- ②ピア・カウンセリング
- ③エンパワーメント
- ④定期的活動

1. はじめに

「つどい」は、沖縄で精神障害のある当事者の人たち（以下、当事者）の活動から生まれた、オリジナルなスタイルの活動で、大きい見方をするとピア・カウンセリングの1つの形態ともいえません。

しかし、従来言われているピア・カウンセリングといくつか異なる点もあり、その意味では沖縄独特のスタイルです。

筆者は、沖縄でこのつどいに数回参加させてもらう機会がありました。そこで、当事者の方が自分の思いや意見を自由に発言している姿に感動を

覚えました。

また、この「つどい」が毎週のように離島を含む沖縄各地で行われていて、その状況がニュース（現在は毎日発行されている、ふれあいセンター発行の「つぶやき」）で紹介されているという、ネットワークづくりにも感心しています。

しかしながら、この「つどい」についての解説や手順のマニュアル的なものがない現状です。

そこで、この「つどい」を沖縄以外の地域にも広げて、当事者活動に役立てることができないかと思い、本研究ノートに執筆することになりました。

なお、本文では、沖縄のつどいのルールをベースに筆者が追加・修正を加えて筆者のオリジナルな「つどい」として紹介しているので、そのため「沖縄のつどい」と多少異なる点があることを最初にお断りしておきます。

2. つどいとは何か、従来のピアカウンセリングとの違い

「つどい」っていったい何なのか？というと、簡単にいうと「小グループによる話し合いの会」と思ってください。

こう書くと、“そんなこといつもやっているよ”とか“特に何も新しいことではないんじゃないか”という人がいると思います。

そこで、「つどい」を筆者なりに定義してみると「精神障害のある方を中心に、定期的集まり、一定のルールに従って、決められたテーマについて、自分の気持ち・考えを自由に話し、自己のエンパワーメントを高めていく活動」といえます。

以下、この定義を少し解説します。

①精神障害のある方を中心に

つどいの中心は、精神障害のある当事者です。しかし、従来のピア・カウンセリングと違うのは、当事者以外の方の参加も可という点です。

* Received January 11, 2005

** 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 福祉コミュニティ学科, Faculty of Contemporary Social Studies, Nagasaki Wesleyan University, 1057 Eida, Isahaya, Nagasaki 854-0081, Japan

すなわち、関係者や学生、一般市民の方でも「つどい」に参加できるということです。

(但し、すべて無条件でというわけではなく、後述するルールを守ることが条件です。)

②定期的集まり

「つどい」は、定期的に関くことが重要です。沖繩では毎週開催しているところが殆どですが、毎週開催できない地域でも最低月1回のペースで開催してください。(例えば、筆者の地元の長崎県大村市では月1回のペースで「大村のつどい」をしています。)

従来のピア・カンセリングは講座形式で2泊3日コースとか、10回連続コースなどが主流ですが、「つどい」はエンドレスです。そのため毎週開催している地域では「第476回那覇のつどい」というように400回を越えている地域があります。

「つどい」を定期的に継続していくことによって、最初は参加するだけで発言はパスだけの人、1年後には人前で少しずつ発言できるようになってきた例などがあります。

③一定のルールに従って

「つどい」には、ルールがあります。このルールを守れない方は「つどい」には参加できません。そのルールは、

- a) 他人の批判・悪口をいわない。
他人の批判・悪口は言ったらいけません。あくまで「私は・・・と思う」など自分の思いや意見を言う場所であり、他人の批判・悪口をいう場所ではありません。
また、「つどい」のなかでの他の人の発言を批判することも厳禁です。
- b) 人の話をきく(私語をしない)
誰かが話している時は、聞くことに専念します。隣の人と私語をしたりすることは厳禁です。また、発言の途中で割りこんできたりすることも厳禁です。
発言内容が、つじつまが合わない内容であっても、発言者は一生懸命発言しているので、だまって聞く姿勢が大事です。
- c) 決められた発言時間を守る
長時間発言するのではなく、「つどい」では発言時間を決めています。
30秒とか2分間、3分間などです。これは、時間を参加者で分け合うということです。
時間がきたら、話の途中でストップします。
- d) 発言したくない場合は、パスもOK

「つどい」は、参加するだけでもOKです。発言したくない場合は、「発言したくない」とか「パス」と言ってください。

この「パス」の権利を保障していくことは大事です。

初めて参加する人や不安を抱えて参加している人、調子が悪い人などで発言したくない場合は、この「パス」の権利を使ってください。また、他の方もこの権利を認めて「どうして発言しないの・・・」などと言わないでください。

d) 途中退席・途中参加もOK

仕事で遅れてきた、参加しようか迷っていた、等々の理由で途中から参加することも「つどい」では、OKです。但し、一言進行役や参加者に挨拶して参加しましょう。

また、途中で気分が悪くなったとか、気持ちがいらいらしてきた、タバコを吸いたくなった、トイレに行きたくなった、等々で途中退席もOKです。できれば、退席する前に進行役の人に断って退席してください。

退席した人は、また途中から参加することもOKです。

e) 参加者は平等、特に当事者以外の参加者の場合

参加者は、すべて平等です。たとえ医者や施設長が参加しても「つどい」では、すべて「さんづけ」で呼んでください。先生などの呼び方は厳禁です。

また、ルールもすべて平等に適用します。そのため、何らかの利害関係のある方(例えば主治医と患者の関係など)同士が「つどい」に参加しても「つどい」の場では平等であり、終了以後に「つどい」の場面での発言等について問題にすることも厳禁です。

f) 当事者以外の方の傍聴のみの参加はNOです。

当事者の場合は、発言しなくても参加のみでもOKです。

しかし、関係者や学生、一般市民の方、等々の場合は、傍聴のみの参加はNOです。

当事者にとって観察されている感じがあり、快く思われないことがあります。

当事者以外の方は、参加者の一人として参加してください、傍聴のみは厳禁です。

g) 当事者過半数の原則

「つどい」では、参加メンバーは固定ではあ

りません。毎回参加者が替わってもかまいません。ただし、当事者が参加者の半数以上いることが原則です。

当事者以外の方の参加が多い場合は、参加者して発言できる人を限定して、その方以外の方は、退席をしてください。（傍聴はNOです）

但し、「つどい」の進行補助として記録係・タイムキーパー係などをお願いしてもかまいません。

以上のルールを守って「つどい」を行ってください。

④決められたテーマについて

「つどい」では、毎回テーマを決めて話し合います。

テーマについては、後の用語説明で詳しく述べますが、このテーマの決め方も参加者で話し合っ決めていくことが「つどい」の特徴です。

⑤自分の気持ち・考えを自由に話し

「つどい」では、自分の気持ち・考えを自由に話すことが大切です。他人に遠慮して自分の気持ちと違う発言をするようなことのないようにしてください。

よく言われる「感情の解放」が大事です。

⑥自己のエンパワーメントを高めていく

「つどい」は、短期集中型の講座ではありません、長い時間をかけて当事者同士のピアサポートづくりを行い、そして自らのエンパワーメントを高めていく活動です。

自己決定にもとづき、生活していくことを前向きに捉えていく姿勢を培ってきくことが大事です。

「つどい」は、そのための手助けをする場ではないかと筆者は考えます。

3. 「つどい」の実施場所・時間等

実施場所：「つどい」を実施する場所は、特に定めはありませんが、自由な雰囲気です話せる場所、騒がしくない場所がいいでしょう。

施設内や病棟内でも可能です。その場合は、但し職員に監視されている雰囲気での「つどい」はあまりよくありません。

施設や病棟内での実施については、そのへんを充分配慮して行ってください。

実施日時：特に定めはありません。参加しやすい

日程で行ってください。

定期的に行えるなら毎週行なってもかまいません。行事等で、定例日に開催できない場合は、日を変えてもかまいません。但し最低でも月1回は行ってください。

時間は、昼間でも夜間でもかまいませんが、あまり遅い時間は避けたほうがいいでしょう。

「つどい」の時間は、1時間～1時間半程で終わるようにしてください。話し合いは、精神的に疲れる方も多いので時間厳守、だらだらと長くやらないようにしてください。

4. 参加者と人数について

参加者は、前述したように精神障害のある当事者が中心です。病院入院中の方もOKです。また前述したルールさえ守れる人なら、年齢・性別・病名も特にこだわりませんし、当事者以外の方（関係者や学生、一般市民の方等々）でも「つどい」に参加できます。

「つどい」の参加人数は、5名～8名程が理想です。

参加者が極端に少ない場合（例えば2名とか3名）では、「つどい」そのものが成立しません。逆に10名を越える場合は、一人一人の発言を大事にすることがおろそかになったり、時間がかかりすぎるなどの弊害がでてきます。多い人数の場合は、グループを分けるなど工夫してください。

5. すずめ方と役割

「つどい」の柱は、開会→①「気分調べ」→②「2分間スピーチ（自己紹介含む）」→③「テーマに沿った意見の交流」→④「次回のテーマ決めと日程の確認」→⑤「その他の連絡事項」→終了からなっています。

それぞれの説明は、後述する用語説明と具体例を参照してください。

「つどい」をすすめるにあたり、参加者の中から以下の役割を選んでください。

①進行役—「つどい」を進行する人です。毎回交代してもかまいません。

一人で心細いときは、サブをつけてもかまいません。

②タイムキーパー—時間係です。発言時間を管理する人です。決められた発言時間が終了した

ら、「ストップ」といって発言をストップさせてください。発言者も指示に従って発言途中であっても発言をやめてください。

タイムキーパーが発言する時のみ、誰か代わりの人がタイムキーパーをやってください。

- ③記録係—「つどい」での発言は、秘密保持を守ってください。終了後に話題にしたり、他の場所で話しをすることは禁止です。

「つどい」の記録係りは、誰が何を発言したという記録ではなく、記録用紙には、参加人数・場所・時間・テーマ及び「つどい」の雰囲気等を記録してください。（例：新しい参加者が2名いて00について話題になった。等々）

*当事者以外の方の参加が多い場合は、記録係・タイムキーパー係などをお願いしてもかまいません。

6. 用語説明と具体例

「つどい」の柱である①「気分調べ」②「2分間スピーチ（自己紹介含む）」③「テーマに沿った意見の交流」④「次回のテーマ決めと日程の確認」⑤その他の連絡事項について、以下説明とその具体例を述べていきます。

①気分調べ

気分調べとは、参加者ひとりひとりが順番に「今の気分」を10点満点で何点と言ってもらいます。もし可能ならその点数をつけた理由を30秒以内で発言してもらいます。

理由を言いたくない人は、点数を言うだけでかまいません。

この気分調べは、「つどい」の最初にいつも行います。

この気分調べを行うことで今日の参加者の状態を知ることができ、進行役は例えば「Aさんがいつもに比べて元気がなかったり」「Bさんの発言が攻撃的であったり」することを理解でき、今日の「つどい」を進める上での役に立ちます。

また、参加者同士はお互いの気分を知ることによって相互の思いやりと理解が深まります。

では、具体的にやってみましょう。

（例）

進行役：今から「00のつどい」をはじめます。

*00には、地名や愛称など自由に考えてください。「大村のつどい」とか「アップルのつどい」などです。

最初に、参加者の皆さんの気分調べをします。今の気分は、10点満点で何点です

か？もしよかったらその理由を30秒以内で言ってください。理由を言いたくない方は、点数だけ言ってください。自己紹介は後で行いますので、気分調べだけ行います。

では、私の右側の人から順番にお願いします。

*順番は、特に決まっていません。例のように司会者の右隣の方から始めてもいいし、左隣の人から始めてもかまいません。

*自己紹介は、後で行うので気分調べでは、名前を言う必要はありません。

Aさん：今の気分は2点です。理由はあまり寝なくて、寝不足だからです。

Bさん：今の気分は、9点です。みんなに今日会えてうれしいからです。

Cさん：今の気分は1点です。理由はいいたくありません。

等々と、つづく……………

*気分調べは、参加者全員が言うことが原則です。理由は「パスOK」ですが、点数は必ず言ってください。進行役の方も必ず最初最後に気分を言ってください。

*なお、気分調べでは、質問・助言は受け付けません。（例えば「どうしてそうなのとか？」「それはこうすればいいよ」等々）、

②2分間スピーチ

*参加者が少ないときは、3分間スピーチ、多い時は1分間スピーチにするなど、参加者数によって時間は進行役が決めてください。但し、3分以上はやめてください。

2分間スピーチは、まず自分の名前は必ず言います。お互いに知っていても名前は必ず言ってください。

名前を言った後は、自由に2分間以内で発言してください。

自己紹介でもいいし、最近の話題（たとえば、スポーツの話。最近読んだ本、映画の話題、テレビの話題、等々）でもいいし、ペットのことや最近うれしかったことなど、自由に話してください。但し、ルールである他人の批判・悪口は厳禁です。

発言する人にとっては、「思っていることを自由に発言すること」ができ、また「その話を聞いてくれる人がいる」ということが大事なことです。

そのことは、お互いの存在を認め合うことの第1歩です。

そのため、発言中は、他の人は話を聞くことに専念してください。私語をしたり、発言に割り込んだりすることは、厳禁です。

では、具体的にやってみましょう。

(例)

進行役：次に自己紹介も兼ねて2分間スピーチを行います。

まず、発言したい方はいませんか？

(だれもいない場合)だれもいないので、先ほどの逆で私の左側の方から順番にお願いします。名前は必ず言ってください。そのあとは自己紹介でも、最近の出来事でも本や映画、テレビの話など自由に話してください。

1分30秒でタイムキーパーが手をあげます。2分間経ったら、ストップといたします。その時は、話の途中でも止めてください。

また、話したくない人は、名前だけでかまいません。名前だけ言ったら後は「パス」と言ってください。では、お願いします。

Eさん：名前は、〇〇〇です。XX町に住んでいます。今は、xx作業所に毎日通っています。プロ野球のホークスのファンです。・・・(続く)・・・

タイムキーパー：ストップ(2分間経過した)

Eさん：終わります。

*まだ言いたいことがあっても発言を終わるようにしましょう。

*拍手：発言が終了したら必ず拍手をしましょう。

*2分間スピーチの時は意見の交流は行わないので、他の参加者に質問や発言を求めるようなアピールは行わないようにしましょう。

*2分間スピーチの内容は自由ですが、参加者の発言などに対する批判・質問は行わないようにしましょう。

Dさん：私は、〇〇〇といたします。後は何もしゃべることはありません。

*拍手：名前だけしか言わない場合でも必ず拍手をしましょう。

Cさん：名前は、〇〇〇です。昨日、テレビが自分の悪口をいっていました。・・・(続く)・・・

*幻聴や妄想の話をしてでもOKです。但し、特定の

個人を攻撃する発言の場合は、進行役がルールを説明して、軌道修正をしてください。

等々と、つづく……………

*最後に、進行役の人も2分間スピーチをしてください。

③テーマに沿った意見の交流(30分~40分程)

テーマ討論は、毎回、身近なテーマを決めて自由に自分の気持ちや意見をいいます。

1回の発言時間は3分以内です。3分越えたら、「ストップ」がかり、話の途中でも打ち切ってください。

同じ人が何回も発言しないように、全員発言するようにしてください。

しゃべりたくない人は「パス」と言ってください。

テーマは、みんなで前回決めておいて下さい。もし、決まってない場合は、いくつかのテーマを出して、テーマ決めを最初にしてください。

テーマの例としては、次のようなものがあります。

「ストレス解消法」「趣味について」「寒さ対策」「好きな料理」「旅行について」「人間関係について」「幻聴妄想について」「薬について」

「健康食品について」「スポーツについて」

「結婚について」「働くことについて」「犬・猫について」「10年後について」等々

発言内容がテーマから多少ずれてもOKです。

発言に関しての質問は、批判的な立場からではなく、理解を深める立場から行うようにしてください。その場合、質問は進行役の許可を得て行ってください。

但し、ルールである他人の批判・悪口は厳禁です。

ここでも、発言する人にとっては、「思っていることを自由に発言すること」ができ、また「その話を聞いてくれる人がいる」ということが大事なことです。

そのことは、お互いの存在を認め合うことの第1歩です。

そのため、発言中は、他の人は話を聞くことに専念してください。私語をしたり、発言に割り込んだりすることは、厳禁です。

テーマ討論は、語り合うこと、そして人の話を聞くことが大事です。時間的には、30分~40分間で、また、最後のまとめはしません。

では、具体的にやってみましょう。

(例)

進行役：今日のテーマ討論を行います。

今日のテーマは「私のストレス解消法」です。

発言は、1回3分以内です。

2分30秒でタイムキーパーが手をあげます。3分間経ったら、ストップと叫びます。その時は、話の途中でも止めてください。

また、話したくない人は、「パス」と言ってください。

では、発言したい方はいませんか？

Aさん：私は、ストレスが溜まるとカラオケに行きます。…(続く)…

タイムキーパー：ストップ(3分間経過した)

Aさん：終わります。

*まだ言いたいことがあっても発言を終わるようにしましょう。

Bさん：私も、カラオケが好きです。Aさんは、どんな曲を歌うのですか？

*テーマ討論では、質問もOKです。但し、しつこく質問することはやめましょう

Aさん：私は、…(続く)…

進行役：ほかの方は、いかがですか？発言されていないDさんストレス解消法はどうしてしますか？

*発言が特定の方に集中しないようする。発言していない方に発言を促す。

Dさん：私は、パスします。

*話したくない人は、「パス」してかまいません。

進行役：では、Cさんストレス解消法はどうしてしますか？

Cさん：私は、寝ることです。…(続く)…

*以下、テーマ討論は、続く…30分~40分程たったら、

進行役：では、このへんで今日のテーマ討論は終了します。

皆さんごくろうさまでした。

*拍手、みんなで拍手をする。

④「次回のテーマ決めと日程の確認」

「つどい」では、次回のテーマを決めてニュースなどで知らせるようにします。

進行役：では、次回のテーマを決めたいと思います。

次回のテーマについて意見がある方は言ってください。

Bさん：近所に野良犬がいて困ってます。犬について話したいです。

Cさん：最近、夜眠れません。睡眠について話したいです。

…(続く)…

進行役：では、多数決で次回のテーマを決めたいと思います。一人2回手を上げてください。次回参加できない方も、手を上げてください。

*テーマ希望を黒板に書き出して、一番多いテーマを次回のテーマにする。

*残りのテーマは、次々回のテーマ候補として記録しておく。

進行役：では、次回テーマは、「睡眠について」に決まりました。

次回の日程は、定例で0月0日(0曜日)0時から、場所は00でいいですか。

とくに異議無いので、予定どおりとします。

⑤「その他の連絡事項」

参加者同士お互いに連絡したい催し物や連絡事項を連絡・報告します。

進行者：これできょうの「000のつどい」は終了します。

*参加者全員で拍手して終了します。

7. まとめ

以上、沖縄ではじまった「つどい」をベースに筆者なりの「つどい」について述べてきました。この「つどい」の普及の中心になってきた沖縄のふれあいセンターの永山氏は、この「つどい」について、

- ①無口だった人も、気の小さい人も自分の意見を述べるようになる
- ②自分の意見を述べることに自信がつくと、社会活動にも積極的になる
- ③入院中の人の場合は、退院の促進が期待できる

等の効果が期待できるといっています。

もちろんこれ以外にも当事者同士のつながりが深まり、ピア・サポート活動やネットワーク形成効果も実際あります。

是非、当事者活動の1つとして、この「つどい」が広がっていくことを祈念したいものです。